



2月の家ットし!

【運動を始める前に】

◎次のような点について運動を始める前に確認しましょう。

□血圧・脈拍の確認

以下の場合には運動を控えましょう

最高血圧 180mmHg 以上

最低血圧 110mmHg 以上

安静時脈拍 110回/分以上、
又は50回/分以下

□いつも飲んでいる薬を飲み

忘れていないか

□体調の確認

以下の場合には運動を控えましょう

食事をとっていない、睡眠不足、風邪をひいている
胸痛、頭痛、腹痛、めまい、下痢、その他の痛みなど

無理は
しないで
ください

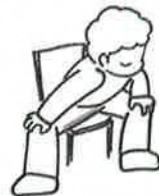


通院中・持病のある方は、主治医の先生とご相談の上、運動を始めましょう。

寒い時期は筋肉を痛めないように十分に身体を温めてから運動しましょう。

◆ストレッチで身体ほぐし◆

背すじのばし 背中のはし 胸のはし 内もものばし 腿うらのばし



～1ポーズ20秒～30秒気持ちの良いところで～

◆筋トレで運動不足解消◆

指先引っ掛け綱引き



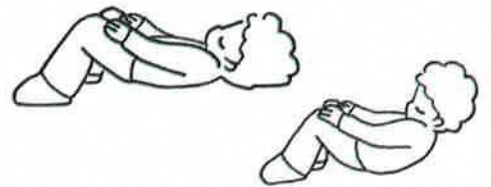
指先を引っ掛け合い、5つ数え
ながら両手を横に引き合う

両脚開閉



両脚を同時に開いて閉じる

おへそ覗き腹筋

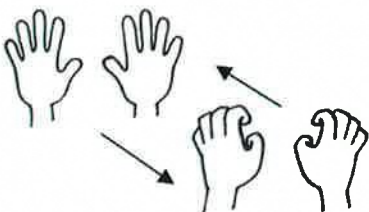


仰向けになり両膝を立て、おへそ
を除くように上体を少し起こす

～10回ずつ無理のない回数で～

◆脳トレで頭もリフレッシュ◆

指関節まげ



第1・2関節を意識して
曲げて開くを繰り返す

指まわし



最初は
ゆっくり

だんだん
早く

全ての指をくっつけ親指
から小指まで順番に回す

指で拍手



その1：親指から1本ずつ拍手
その2：どの指でも2本ずつ
その3：3本同時に

～10回ずつ間違えても気にしないで～

◆ お口体操でしっかり食べましょう ◆

パタカラ体操



『パ』唇に力を入れる
『タ』舌の先に力を入れる
『カ』舌の奥に力を入れる
『ラ』舌の先をしっかりと
上げる

パ・タ・カ・ラを順番に発音しましょう

～10回ずつ3セット～

ほっぺた体操



息が漏れないように
頬をふくらませる

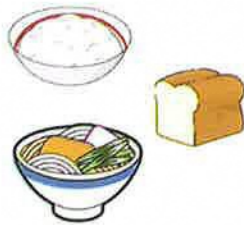
息を吸うように
口をすぼめる

～しっかり5回ずつ～

◆ バランスの良い食事で免疫力アップ ◆

主食

ご飯・パン・麺・もち
身体や脳を動かす
力や体温になる



主菜

肉・魚・卵・大豆
身体（筋肉・血・
骨など）を作る



副菜

野菜・海藻・芋・きのこ
身体の調子を
ととのえる



副菜又は汁物等

①くだもの・牛乳
②副菜をもう一品
③汁物・飲み物・
デザート



～食事中もしくは食後の水分補給も大切です～

達成度チェック!

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



達成度をチェック
してください!

よくできた・・・◎
少しできた・・・△

まあまあできた・・・○
あまりできなかった・・・×